

<<婴幼儿营养美食>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿营养美食>>

13位ISBN编号：9787546402239

10位ISBN编号：7546402239

出版时间：2010-9

出版时间：成都时代

作者：丽娜

页数：91

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<婴幼儿营养美食>>

前言

众所周知，“营养是健康之本”。

充足且合理的营养支持，可以保证在生长发育过程之中的婴幼儿的体格和精神健康发育，增强其机体抵抗力，预防疾病。

婴幼儿时期是生长发育过程中最脆弱的敏感时期，某种营养物质的短缺很可能导致婴幼儿身体发育上的迟滞及心理、智能发展的落后。

因此，了解营养学知识，掌握科学的喂养，帮助婴幼儿从小养成良好的饮食习惯，为婴幼儿的健康成长提供充分的营养支持，是每一位为人父母者的责任。

可是，在丰富的物质供应和琳琅满目的食物面前，不少家长由于缺乏营养方面的知识，存在不少误区，父母在面对越来越多的选择机会的同时，也常常感到无所适从。

为了帮助广大家长解除“困扰”，让家长们了解和正确掌握有关婴幼儿营养与健康方面的知识，是我们编写此书的目的。

本书阐述了婴幼儿在不同生长发育阶段的饮食特点、饮食原则及所需要的营养素种类、需要量、补充来源等。

我们还根据营养素的配餐源，科学、系统、全面地调配婴幼儿的营养食谱，且每道食谱都配有高质感的精美实景图片和详细的制作方法，让年轻的爸爸妈妈们一看就懂，一学就会。

婴幼儿时期是人一生中第一个快速成长的高峰期，是大脑发育和免疫机制建立的关键期，这一阶段的饮食营养，其重要性毋庸置疑。

编者真诚地希望，本书能成为您育儿道路上的一个好帮手！

<<婴幼儿营养美食>>

内容概要

婴幼儿时期是人一生中第一个快速成长的高峰期，是大脑发育和免疫机制建立的关键期，这一阶段的饮食营养，其重要性毋庸置疑。

本书阐述了婴幼儿在不同生长发育阶段的饮食特点、饮食原则及所需要的营养素种类、需要量、补充来源等。

我们还根据营养素的配餐源，科学、系统、全面地调配婴幼儿的营养食谱，且每道食谱都配有高质感的精美实景图片和详细的制作方法，让年轻的爸爸妈妈们一看就懂，一学就会。

<<婴幼儿营养美食>>

书籍目录

PART ONE 宝宝的喂养经 Lesson One 合理营养，婴幼儿健康成长！

！

Lesson Two 婴幼儿饮食制作三原则！

！

Lesson Three 婴幼儿膳食烹调四不许！

！

Lesson Four 适合婴幼儿的食物！

！

PART TWO 婴幼儿不同时期的营养膳食方案 Lesson One 0-3个月婴儿的营养膳食方案 1.母乳喂养好处多 2.混合喂养给宝宝“补”乳 3.人工喂养知多少 Lesson Two 4-12个月婴儿的营养膳食方案 1.何时给婴儿添加辅助食品 2.给宝宝添加辅助食品的原则 3.婴儿辅助食品跟着时间走 4.给宝宝喂辅食的实战小技巧 5.吃出一口好牙，婴儿长牙时的膳食指导 4-12个月的婴儿食谱 开胃软食 胡萝卜蓉 西红柿蓉 玉米蓉 蔬菜豆腐泥 火腿土豆泥 苹果泥 牛奶番薯蓉 橙汁味胡萝卜糊 香蕉米糊仔 绿蔬瓜果糊 芝士薯蓉 鱼肉糊 黑芝麻糊 营养小吃 豆腐镶肉 鸡胸肉香蕉酱 豆腐蔬菜酱 水蒸鸡蛋糕 橙汁奶油奶酪 苹果乳酪 滋补汤羹 蛋黄羹 翡翠羹 牛肉米汤 面粒汤 丝瓜香菇汤 虾面汤 迷你粥饭 红小豆粥 胡萝卜牛肉粥 蛋黄粥 牛奶面包粥 橄榄球饭团 Lesson Three 1-3岁的营养膳食方案 1.1-3岁幼儿的饮食特点 2.1-3岁幼儿家庭营养餐制作要点 3.1-3岁幼儿家庭营养餐制作方法 4.1-2岁幼儿的饮食秘诀 5.2-3岁幼儿的饮食要略 1-3岁幼儿的食谱 可口零食 果冻 杂菜乳酪沙律 绿色主菜 果汁瓜条 芝士西兰花 蒸嫩丸子 肉蓉豆腐 香酥鱼片 猪肉松 滋补粥汤 土豆浓汤 肝泥粥 虾皮肉末青菜粥 营养主食 蒸蛋肝 肉菜卷 虾米牛肉面 奶味软饼 虾蛋软饼 菜肉水饺 奶味豆浆 三色鱼肉拌饭 白汁蘑菇鸡腿饭 Lesson Four 4-6岁的营养膳食方案 1.4-6岁幼儿又寸营养素的需求 2.4-6岁幼儿的膳食原则 3.4-6岁幼儿常见的营养问题及其体征 4-6岁幼儿食谱 清爽禽蛋 鸡米豆腐 茄汁鸡蛋 姜汁松花蛋 鸡丝炒西葫芦 冰花马蹄蛋汤 苹果鸡 鸡丝蛋炒饭 蘑菇炖鸡 滋补熟肉 肉炒三丁 红肠菠菜 土豆烧牛肉 香肠炒油菜 肉丝炒白菜 腐竹烧肉 苦瓜排骨汤 健康素食、水产 银耳珍珠汤 牛奶煮平菇 香豆干韭黄 豆腐脑素三鲜 炸茄盒 虾仁鲜豆腐 口蘑豆腐汤 鱼丝烩玉米 海米烩冬瓜 美味果汁 西瓜汁 奇异果汁 西红柿橘子汁 哈密瓜果露

<<婴幼儿营养美食>>

章节摘录

插图：为了维持生命，从事各种活动，保证生长发育，修补被破坏的组织等，我们必需吃一定量的食物。

这些食物经过消化吸收等代谢，在体内参加不同的生理活动，且有些会变成机体的组织成分。

这种来自食物的养料被称做“营养素”。

营养素的需要，婴幼儿与成人不同。

因为成人的身体已发育成熟，摄入的营养素，主要是维持身体的消耗，另一部分用于身体组织的修补。

而婴幼儿所需要的，不仅要用来维持身体的消耗和修补，更重要的是供给生长和发育之用。

婴幼儿的基础代谢约为成人的两倍，而且年龄越小，基础代谢率越高。

婴幼儿的新陈代谢也远比成人旺盛。

例如，消化系统对食物的消化、血液循环系统对养料的运输，各脏腑组织对养料的吸收及废物排泄，呼吸系统对氧气的吸入和二氧化碳的排出等等，都比成人频繁。

基础代谢和新陈代谢的旺盛，完全是为着迅速生长发育的需要。

婴幼儿的这种迅速生长发育，不仅是人们能看到的形态方面的增长，而且体内各组织机能的发育也很快。

婴幼儿所需要的营养较成人更多一些。

如果对婴幼儿所需营养供给不足，不仅会影响其生长发育，还会使其抵抗力降低，易患疾病，甚至会患因营养不良而造成的某些营养缺乏症。

所谓要注意婴幼儿的营养，并不是只给婴幼儿吃价格昂贵的山珍海味、鸡鸭鱼肉，而是根据现有的条件，用科学的方法，合理搭配和烹调食品，使婴幼儿不但吃得好，花钱不多，还能得到充足的营养，健康地成长。

供给婴幼儿营养素，还应着重考虑到婴幼儿的年龄和当时的消化能力。

如果不注意这一点，即使是营养丰富的食物，婴幼儿吃下去不但不能吸收，反而会引起消化功能紊乱。

每一位年轻的父母都应掌握较丰富的营养烹调技巧，调配好婴幼儿膳食，精心制作，以适应婴幼儿的胃口，给孩子提供充分合理的营养，使孩子能健康地成长。

<<婴幼儿营养美食>>

编辑推荐

《婴幼儿营养美食》：亚洲婴幼专家联手营养医师专业打造，0~6岁婴幼儿美食营养指导书，宝宝最爱吃的美食餐单与，与膳食营养大全。

严选食材与调料+黄金营养搭配+适合宝宝消化功能的烹调方法+简便易学。

数百帧精美拍摄图，提点更多你不易觉察到的烹调宜忌与注意事项，为宝宝健康全面把关。

中国十大妇幼保健协会中心联合推荐，根据宝宝发育特点，定制科学喂养计划，让宝宝抢着吃，越吃越爱吃。

妈妈放心，最全面，最健康的宝宝喂养方案！

<<婴幼儿营养美食>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>